



U.1642



سنة ١٢٠٠

# مكتبة الميرزا محمد باقر

از تالیفات میرزا محمد باقر قزوینی  
چاپخانه میرزا محمد باقر قزوینی

## مکتب

در سال ۱۲۰۰  
چاپخانه میرزا محمد باقر قزوینی

یونان الیخ  
مکتب



بسم اللہ الرحمن الرحیم

ہر سزاوارتہ اور اس فائق کائنات کو جسے انسان کے لئے ایک  
شہادت کی ضرورت ہے افضل تر بنایا اور وہ کہ انسانی پیشانی میں  
ایک جگہ فطری طور پر عطا فرمائی۔ نعمت اور سکے حبیب کی  
روسی و سوسین سے بھرا اگر کشتہ بھی گھسا حال ہے۔ ذات پاک  
غیب کے باعث پرورش کل موجودات پر صفتیں اور جناب کی  
کائنات کوئی آہستہ ہے۔ صدقہ اللہ علیہ و علیہ السلام  
و اھم کایہ و...

و انھیں کہ تندرستی آئے۔ ایسی شراؤ کی تعریف نہیں  
ساری نعمتوں سے افضل کہنا ایک معمولی بات ہے۔ دین و دنیا  
کے سارے کاموں کا دارا اسی پر ہے۔ لیکن افسوس کہ ہمارے  
ہوش و کھوار کی طرف توجہ نہیں جسکی وجہ سے اکثر اس محبت

سے محروم رہتے ہیں اسی خیال سے بندہ نے ایک ایسا رسالہ لکھنے کا منصوبہ  
 باندھا جس پر یہ معلوم ہو جائے کہ ایک سچ سے دوسری صبح تک  
 جتنی بشری حاجتیں و ضرورتیں انسان کو پیش آتی ہیں ان سب کو  
 تسطیح پر راکر کرنا چاہئے کہ صحت کے لئے مفید نہ ہو۔ اور تندرستی قائم  
 رکھنے کا ایک دستور العمل ہو۔ اسکے ساتھ ہی ایسے بھی خیال  
 کہ ایسے دلچسپ پیرایہ میں ہو جس سے دیکھنے والوں کا دل نہ اڑکے  
 اور طبیعت نہ گھبرائے۔ اس لئے بطور کیفیت ایک جلد پر بندہ  
 یہ تقسیم کر کے لکھا ہے۔ پنجم اور نئے حصہ اول کو پیشکش کرتا ہوں  
 ان شاء اللہ المستعان بامید پسند و قدردانی حسب فرصت  
 بقیہ اور حصے بھی یکے بعد دیگرے شائع کئے جائیں گے۔ چونکہ  
 یہ پہلی کتاب ہے اس لئے ناظرین سے توقع کہ اگر کوئی سہو و  
 غلطی ہو اس سے بندہ کو معذور رکھیں اور دعا خیر سے

یاد منبر مآین فقط

سید شاہ

الہیہ خیاں شالہ بن احمد علی سولانی پل  
 ستوطن عظیم آباد ملتھہ آفیسر پٹنہ شہر



بسم اللہ الرحمن الرحیم

اتفاقاً ایک دن مغلیہ پورہ میں جناب مولوی امیر حسن خان صاحب کے یہاں دعوت تھی۔ اوس تقریب میں جناب نواب شجاعت علی خاں صاحب مولوی محمد ناظم صاحب۔ ڈاکٹر سید احمد صاحب حکیم محب الحق صاحب۔ محمد اسماعیل خان صاحب حافظ بشیر الدین صاحب اور بھی بہت سے حضرات مدعو تھے۔ سامان دعوت بہت کچھ تھا۔ اکثر لوگ یکے بعد دیگرے تشریف لائے۔ مگر نواب صاحب اوس وقت تک تشریف نہیں لائے تھے۔ امیر حسن خان صاحب ہر ایک کو اخلاق و تعظیم کے ساتھ استقبال کر کے لیگئے اور نئے مکان کے ڈرائنگ روم



میں لیجا کر کرسیوں پر بیٹھایا۔ حافظ صاحب نے مکان کی بہت تعریف کی کہ ناشارا اللہ ہر طرح سے عمدہ ہے۔ حکیم صاحب بے بیشک۔ لیکن ضروری باتوں کا خیال نہیں فرمایا۔ مولوی صاحب :- کیا عیب ہے؟ کیسا خوبصورت ہے۔ اشارہ اللہ دروازے ایک کے ایک مقابل۔ باہر سے محفوظ کاریں کیسی عمدہ بنی ہوئی ہے۔ پھول بوٹے مینا کاری کیسی خوبصورتی سے ہیں۔ اب کیا چاہئے۔

حکیم صاحب :- میرا یہ مطلب نہیں۔ بلکہ حفظ صحت کے قاعدے سے بحث ہے۔

## مکانات

مولوی صاحب :- مکان میں حفظ صحت کے لئے کیا کیا

صفتیں درکار ہیں؟

حکیم صاحب :- اسے جناب ڈاکٹر صاحب خوب فرمائینگے

اونکا علم تازہ ہے۔

خانصاحب :- ہاں جناب ڈاکٹر صاحب آپ ہی فرمائے۔

ڈاکٹر صاحب :- بہت طول ہو گا۔

خانصاحب :- جناب کہئے بھی۔ ابھی نواب صاحب بھی نہیں تشریف لائے ہیں جب تک یہی باتیں رہیں۔

ڈاکٹر صاحب :- اس میں شبہ نہیں۔ اشار اللہ خدا مبارک کرے

جناب امیر حسن خانصاحب کا مکان جیسا کہ جناب مولوی صاحب نے فرمایا نہایت عمدہ ہے لیکن یہ تعریفیں حفظِ صحت کیلئے مفید نہیں بلکہ ہوا کی آمد و رفت صاف بے رکاوٹ ہونا

بدبو سٹرن مرطوب ریتلی ہواؤں سے محفوظ رہنا دھوپ

پوری لگنا ضروری ہے۔ جیسا کہ اکثر کھلے میدان میں مکان

ہوتے ہیں (خصوصاً جاڑ و غنیم) یہ سب صفتیں شہر اور

زیادہ آبادیوں کے مکانات میں ہونی دشوار ہیں۔ اسیوجہ

سے اکثر ہاتون کی ہوا اچھی ہوتی ہے اور دھاتی بہ نسبت

شہریوں کے قوی ہوتے ہیں۔

خانصاحب :- کیا دریا کنارے پشتے کے مکانات ایسے

نہیں ہوتے۔

ڈاکٹر صاحب۔ بیشک ہوتے ہیں اسلئے کہ ارضی اجزا۔

ایمونیہ۔ پیلر لیں (روبا ئی) یہ سب مادے وزنی ہونے

کی وجہ سے پانی میں جذب ہو جاتے ہیں۔ اور ہوا صاف

خالص آتی ہے جو مفید صحت ہے۔ خصوصاً برسات میں۔

حافظ صاحب۔ یہ سب کچھ نہیں مجھ سے ایک ڈاکٹر

صاحب فرماتے تھے کہ مکانوں میں چمن لگائے باغوں

میں مکان بنوائے یہ بہت بہتر ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ صحیح ہے لیکن وجہ شاید آپ کو یاد نہیں رہی

حافظ صاحب۔ وجہ تو میں یہی جانتا ہوں کہ دیکھنے

میں بھلا معلوم ہوتا ہے۔ اور مکان شوکت دار ہو جاتا ہے

ڈاکٹر صاحب۔ درست ہی لیکن اصل وجہ اسکی معیت

ہونیکی یہ ہے کہ ہوا سے اوکسیجن (خون صاف کرنیوالی

ہوا) انسان کے آلہ تنفس میں جاتی ہے اور وہاں کا

خون صاف کر کے اسکی کثافت و سیاہی کو کاربو

(کوئید) ہے بصورت کاربونیک ایسڈ گیاس کے

باہر لے آتی ہے۔ اوس کاربون کو درخت اپنی پرورش کے لئے لے لیتے ہیں اور خالص اوکسیجن جو انسان کی تنفس کے لئے ضروری ہے چھوڑ دیتے ہیں یہ قدرتی انتظام ہے کہ ایک سے ایک کو فائدہ پہنچتا ہے علاوہ اسکے باغ کا مکان گرمیوں میں شدید دھوپ کے برے اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔

حکیم صاحب۔ جناب ڈاکٹر صاحب اونچا مکان بہ نسبت نیچے مکان کے تو اچھا ہوتا ہے  
ڈاکٹر صاحب۔ جی ہاں خصوصاً تینس فیٹ کے اوپر کا مکان بہت اچھا ہوتا ہے۔

خان صاحب۔ تینس فیٹ کی کیا قید ہے؟  
ڈاکٹر صاحب۔ تینس فیٹ کی اوپر کی ہوا نہایت ہلکی اور صاف ہوتی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ خراب اور ملیرس ہوا بوجہ ورنی ہونے کے تینس فیٹ کے اوپر نہیں جاسکتی ہے۔ علاوہ اسکے ایسے مکانوں میں گرمیوں کی زیادہ

پیش نہیں ہوتی کیونکہ ہوا کشادگی کے ساتھ پھیلتی ہوئی  
اندرجاتی ہے۔

خانصاحب۔ اگر مکانوں میں زیادہ ہوا جائیگا خیال  
ہے تو بہت سے دروازے بنائیں۔ جیسے اکثر مکانوں  
میں ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب۔ بیشک بہ نسبت بند مکانوں کے ایسا  
مکان تو ضرور عمدہ ہے۔ کیونکہ ہوا کی آمد رفت خوب رہتی ہے  
لیکن بعضوں کی رائے یہ ہے کہ دروازہ مقابل ایک  
سے ایک نہیں ہونا چاہئے۔ بلکہ ایک دوسرے سے ہٹ کر  
ہو جس سے ہوا سارے کمرے میں پھیل کر نکلے۔

خانصاحب۔ تو کیا جتنے دروازے ہوں سب ہر وقت  
کھلے رہیں۔

ڈاکٹر صاحب۔ صبح شام تو سب دروازوں کا کھلنا ضروری  
ہے کہ اندر کی پُرائی ہوا نکل جائے اور باہر کی نئی ہوا  
داخل ہو۔

خانصاحب:- صبح اور شام کی قید کیوں ہے۔

ڈاکٹر صاحب:- اس وقت کی ہوا صاف ہوتی ہے

اور رات اور دن بھر کی خراب ہوا کو نکال دیتی ہے۔

حافظ صاحب:- کیوں حضور پختہ مکان سب طرح سے

اچھا ہوتا ہے نہ اور چونکہ ایسے مکان میں آرام ہوتا ہے

اس لئے مفید صحت بھی ضروری ہوگا۔

ڈاکٹر صاحب:- بیشک مفید صحت زیادہ ترچونے کی وجہ

سے۔ کیونکہ چونے کی وہی خاصیت ہے جو درختوں کی کہ کا بون

کو جذب کرتا ہے۔ اور اس کے بعد خالص چھوڑتا ہے۔

مولوی صاحب:- گرمیوں میں تہ خانہ کا مکان بھی بہت

آرام دیتا ہے۔ کیونکہ جناب ڈاکٹر صاحب اس میں رہنا کیسا

ڈاکٹر صاحب:- ہمیں رہنا مضر صحت ہے۔ کیونکہ اسکی ہوا

وزنی۔ ریلی۔ اور زہریلی ہوتی ہے جیسے کہ اکثر اندھ کوئی

خانصاحب:- اسی لئے میں بہ نسبت تہ خانہ کے خس کی

ٹٹی لگا کر رہنا زیادہ پسند کرتا ہوں۔

ڈاکٹر صاحب بہتر ہے لیکن سامنے ہوا کی ر

سے نس خانہ میں آنا یا خس خانہ سے دھوپ میں جانا منفرحت ہے

خانصاحب میرا خیال یہ ہے کہ کسی طرح کا مکان ہو صاف

رکھنا بہت ضرور ہے صاف مکان کسی حالت میں مضر نہیں ہوگا۔

ڈاکٹر صاحب بیشک اپنی حیثیت کے موافق روزانہ

صاف کرانا اسباب پوچھوانا۔ ہر طرح کی صفائی اور ستھرائی

رکھنا اکثر چونا پھر وانا اگر سیون میں پھڑکا کر آنا۔ چھری۔ بدرود

چھچھ۔ جو کچھ ہوا سے صاف کرنا مکان کے گرد کوڑا کرکٹ

یا کوئی شے بدبو کی جمع نہ رہنے دینا پانچانہ۔ رہنے کے مکان سے

خصوصاً دروازے سے دور بنوانا بہتر ہے۔

خانصاحب۔ یہ تو آپ نے مکان کے نسبت فرمایا خضر

زمین کیسی ہونی چاہیے۔

ڈاکٹر صاحب۔ زمین تیلی نہ ہو اگر ایسی ہو تو چونا خواہ

کوئلہ (جو بدبو دلیس ہو) کو جذب کرتا ہے) یا خشک گوری

شے یا بانو ڈالنا بہتر ہے۔ یہ باتیں ہو ہی رہی تھیں کہ انہیں

خانہ جب آئے اور سب لوگ اٹھ کھڑے ہوئے۔

امیر حسن خان۔ (جھک کر) تسلیم عرض ہے مزاج مبارک  
نواب صاحب۔ زندہ ہوں الحمد للہ آپ کا مزاج شریف۔

امیر حسن خان۔ (پھر جھک کر) تسلیم حضور اقدس شریف  
لا دین کر سی حاضر ہے۔

نواب صاحب۔ اچھا تو ہوں۔

امیر حسن خان۔ نہیں نہیں حضور یہاں تشریف لائیں  
آخر نواب صاحب صدر کرسی پر آکر بیٹھے۔

صبح خیر خیری دہو خوری

ڈاکٹر صاحب (نواب صاحب کی طرف متوجہ ہو کر) حضور  
کا مزاج مبارک۔

نواب صاحب۔ آج سویرے اٹھا ہوں اسی سبب  
سے شست ہوں۔

ڈاکٹر صاحب۔ تو آپ کس وقت تک آرام فرماتے ہیں۔  
نواب صاحب۔ نوبے کا معمول ہے کہ اٹھا کھائے پیا



حوائج ضروری سے فرصت کی اتنے میں گیارہ بج جاتے ہیں  
 ڈاکٹر صاحب حضور بہت دیر تک آرام و استراحت  
 فرماتے ہیں سویرے صبح اٹھا کرین تو خوب ہے۔  
 نواب صاحب کیا کہوں جناب عادت ایسی بری ہے  
 کہ سویرے آنکھ ہی نہیں کھلتی۔ مان کسی روز کچھ ضرورت  
 کمیٹی وغیرہ میں جانیکی ہوئی تو جانعلی کو اٹھا دینے کا حکم  
 دیتا ہوں اور کچھ ضرورت نہ ہوئی تو خیر۔

ڈاکٹر صاحب حضور روزانہ ایسا ہی حکم دیا کرین تو  
 عادت ہو جائیگی اور کچھ تکلیف بھی نہیں ہوگی کیونکہ صبح کا  
 اٹھنا ہی ایک ضروری چیز ہے اور اس وقت ہوا  
 کھانا اور زیادہ مفید ہے۔

نواب صاحب صبح کو تو نہیں مگر شام کو فٹن پر ہوا  
 کھانے جاتا ہوں۔

ڈاکٹر صاحب شام کا ہوا کھانا بھی بہتر ہے لیکن  
 صبح کو بہت مفید ہے۔

نواب صاحب۔ فوائد تو اسکے آپ ہی لوگوں سے  
اکثر سنا کئے پھر بھی تمنا ہے کہ آپ ارشاد فرمائیں۔  
ہوا خوری و صبح خیزی کے فائدے

ڈاکٹر صاحب۔ وہی ہیں جو حضور نے اکثر سنے ہیں  
کہ صبح کی ٹھنڈھی ٹھنڈھی ہوا کھانے سے دورانِ خون  
صحیح و تیز ہوتا ہے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ جگر  
کی حدت و حرارت جاتی رہتی ہو رنگ صاف ہوتا ہے  
قلب کو تفریح ہوتی ہے۔ دماغ کا جڑ بڑھتا ہے عقل  
میں جو دست آتی ہے ایسی ہی اور بہت سے فائدے ہیں۔  
نواب صاحب۔ بیشک ذرا صبح تک سوے رہنے  
کی نقصانات کو بھی فرما دیجئے کہ کیا کیا ہیں۔

ڈاکٹر صاحب۔ حضور یہی کہ آدمی کاہل۔ کند ذہن بھی  
کمزور ہو جاتا ہے۔ یا ضمہ خراب ہو جاتا ہے اتنی میں نواب صاحب  
نے پوچھا کہ تقی حسن خان امیر حسن خان کے چھوٹے بھائی  
کہاں ہیں۔

کریم بخش۔ چھوٹے سر کا غسل خانے تشریف لگے ہیں  
نواب صاحب۔ کیا خان صاحب روزانہ غسل کرتے ہیں  
کریم بخش۔ جی ہاں خداوند۔

## غسل

ڈاکٹر صاحب۔ اچھی عادت ہے۔

خان صاحب۔ کیا آپ کی رائے میں غسل روزمرہ  
ضروری ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ ضروری نہیں بہتر ہے۔

خان صاحب۔ بہتر کیا ہے جب غسل کی حاجت ہوئی  
نہائے اور حاجت تو روزانہ ہوتی نہیں۔

ڈاکٹر صاحب۔ جناب حاجت جو آپ کی خیال میں ہے  
اوسکا روزانہ ہونا ہی مرض میں داخل ہے۔ لیکن بہتر

ہونے کی وجہ یہ ہے کہ روز نہانے سے مسامات جو  
میل کی وجہ سے بند رہتے ہیں کھل جاتے ہیں اکثر امراض  
جلدی جو بوجہ کثافت کے پیدا ہوتے ہیں آدمی اون سے

محفوظ رہتا ہے اور بدن کی صفائی بھی ہے اسکے سوا دل کو  
فرحت ہوتی ہے بھوک بڑھتی ہے رنگ صاف ہوتا ہے  
قوت بڑھتی ہے ۔

خانصاحب ۔ تب تو سکور و زانہنا چاہیے ۔  
ڈاکٹر صاحب ۔ البتہ صحیح دقویٰ مین اذ کو ہر روز نہانا  
مفید ہے ۔

خانصاحب ۔ آپکی کیا رائے ہے نہانا گرم پانی سے  
بہتر ہے یا سرد سے ۔

ڈاکٹر صاحب ۔ سرد پانی سے نہانا بہتر اور مفید ہے ۔  
مگر بڈھے اور بچے ڈبلے اور کمزور یا جن کو سرد پانی کسی  
وجہ سے مضر ہوتا ہو ۔ ایسے لوگوں کو گرم پانی سے نہانا  
نچاہیے ۔ مگر گرم پانی سے نہانا مین احتیاط ضرور ہے ۔

خانصاحب ۔ کیا ۔

ڈاکٹر صاحب ۔ چونکہ گرم پانی سے نہانے مین مسات  
کھلجاتے مین اور عضلات ڈھیلے ہو جاتے مین اسلئے ہوا

اور سردی بچنا ضرور ہے اور بعضے گرم پانی میں نمک  
دیکر نہانا مفید کہتے ہیں۔

خانصاحب۔ یہ تو آپ نے فرمایا ہی نہیں کہ کونسا وقت  
نہانے کیلئے مناسب ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ قبل طلوع آفتاب کے یا چڑھتے دن میں  
قبل دوپہر کے لیکن ایک وقت مقرر کر لینا بہتر ہے۔

خانصاحب۔ اور نہانا مضر کون کونسی حالتوں میں ہے  
ڈاکٹر صاحب۔ جو وقت بدن میں پسینہ ہو۔ کھانا کھایا  
محنت و ریاضت سخت کی ہو د وڑے ہوئے آئے ہوں۔

یا فوراً سوکرا وٹھے ہوں۔

مولوی صاحب قطع کلام ہوتا ہے زکام کھل جائیکے لیے  
بھی اکثر لوگ نہاتے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب۔ نہیں چاہئے اس سے دتے کا خوف ہے۔  
خانصاحب۔ نہانے کے لئے حمام یا غسلنا نہ بھی ضروری  
شے معلوم ہوتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب - ضروری کیونکر کہوں ہر جگہ ہونا دشوار  
البتہ مفید ہے خصوصاً جاڑوں میں -

خانصاحب - ہاں جہاں حمام نہ ہو وہاں کیونکر نہاے۔  
ڈاکٹر صاحب - گرم پانی کو ایک پیسے یا کسی طرف میں  
رکھ کر کمرہ بند کر کے نہاے اس طرح سے کہ پانی پہلے پاؤں پر  
پھر سینہ اور سر پر دے تب سارے بدن سے نہاے۔  
اور سرد پانی میں خلاف اسکے پہلے سر پر پانی ڈالے۔  
خانصاحب - اور سرد پانی سے نہانے کے لئے  
کونسی جگہ بہتر ہے -

ڈاکٹر صاحب - سرد پانی سے نہانے کے لئے دریا یا تالاب  
بہتر ہے - ہاں ضروری یہ ہے کہ بعد غسل کے پاؤں -  
بغل - بدن - سر - کو تولیہ خواہ موٹے کپڑے سے خوب  
لٹکر پونچھے لیکن روزانہ ایک ہی وقت اور ایک ہی قسم  
کے پانی سے نہانا بہتر ہے اور بہت دیر تک پانی  
میں رہنا خواہ بھینگا کپڑا پہنے رہنا نہایت مضر ہے -

آٹنے میں بولا قی نے خبر دی کہ سرکار کھانا چٹا گیا۔

## بیان کھانیکا

امیر حسن خان - (سب کے پاس جا کر) حضور تشریف لے چلین۔ تب لوگ اٹھے رمضان فی ہاتھ دھو کر لگا۔ سب حضرات ہاتھ دھو کر کھانے کے کمرے میں۔ دسترخوان پر جا بیٹھے طرح طرح کے کھانے تھے۔ پولاؤ۔ چند طرح کے قلیے۔ قورمہ۔ دوپیا زہ۔ شامی کباب۔ گوشت کباب۔ مچھلی کا کباب۔ وہی۔ بالائی۔ لال محمد کے یہاں کی روٹی۔ باقر خانی۔ زردہ۔ فیروزی چٹنی۔ اچار۔ مرغ و شعلہ بیٹھے ٹکڑے۔ مریا۔ سب کھانے اچھے تھے خصوصاً بیٹھے ٹکڑے بڑے تکلف کے بنے ہوئے تھے۔

مولوی صاحب - امیر حسن خان صاحب نے ماشا اللہ بڑا تکلف کیا ہے۔

امیر حسن خان - جناب تکلف کیا ہے معمولی چیزیں ہیں یہ آپ لوگوں کی عنایت و عزت بخشی ہے۔

حکیم صاحب - البتہ بہت قسم کے کھانے ہیں اور  
سب عمدہ عمدہ -

ڈاکٹر صاحب - جناب دعوتوں میں ہوتے ہی ہیں -  
ڈاکٹر صاحب - بیشک - لیکن بعضوں کے نزدیک چند  
قسموں کے کھانے ایک ہی وقت میں ملا کر کھانا ہضم میں  
خلل ڈالتا ہے -

خانصاحب - مجھے تو کچھ بھی نہیں ہوتا میں اکثر چند  
قسموں کی چیزیں ملا کر کھاتا ہوں -

ڈاکٹر صاحب - شاید اسی لئے آپ اکثر ہضم کی شکایت  
کرتے ہیں اور عرق گوگرد کی ضرورت ہوتی ہے -

خانصاحب - یہ تو اسوجہ سے ہے کہ جو چیز سائے آتی ہے  
کھالیتا ہوں -

ڈاکٹر صاحب - یہ اور لطف ہے کہ وقت کی بھی  
قید نہیں -

مولوی صاحب - کھانے کے لئے قید و وقت کیا ہے



امیرون کو جو وقت خواہش ہو غریبوں کو جو وقت  
میر آوے۔

ڈاکٹر صاحب صبح ہے لیکن اُمر کو کھانے میں بھی  
وقت کی پابندی ضرور ہے۔

خانصاحب۔ بھلا کھانے کا کون کون سا وقت  
مناسب ہے۔

ڈاکٹر صاحب صبح کو اگر خواہش ہو تو ناشتہ کے طور پر  
کوئی ملکی غذا مثل کمسن روٹی یا انڈا وغیرہ کے کھانا چاہیے  
اوسکے تین گھنٹہ کے بعد کھانا یعنی پوری غذا کھائے  
جس کے بعد چھ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔

خانصاحب۔ کیوں تین اور چھ گھنٹے کی قید کیا؟  
جو وقت چاہا کھالیا۔

ڈاکٹر صاحب۔ جناب کھانا کھائیے۔

حکیم صاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) خانصاحب کو  
بہت اشتیاق ہے وجہ بھی اسکی فرما دیجئے کیا مضائقہ

اگر کھانے میں دیر ہوگی تو بقول آپ ہی لوگوں دیر میں  
چبا چبا کر کھانا بہتر ہے کیونکہ ہر آئہ ہضم انپا پورا کام کرتا ہے  
اور اس سبب سے جلد ہضم ہوتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ وجہ اسکی یہی ہے کہ اکثر ہلکی غذائیں  
ہیں جو دو گھنٹے میں ہضم ہوتی ہیں اور پوری غذا پانچ گھنٹے  
سے کم میں ہضم نہیں ہوتی اسلئے ہلکی غذا کے بعد تین گھنٹے  
کا اور پوری غذا کے بعد چھ گھنٹے کا وقفہ مناسب ہے۔

حافظ صاحب۔ اگر اس میں بھی ہضم نہ ہو۔

ڈاکٹر صاحب۔ وہی ہضم نہ ہو گا جو پیٹ بھر کر کھایا ہو  
اور معدے پر بوجھ دیا ہو کہ یہ ہمیشہ مضر ہے ایسی حالت میں  
سات آٹھ گھنٹے کا وقفہ دو غذاؤں کے درمیان نہیں چاہئے  
خا نصاحب۔ یہ تو معلوم ہوا لیکن آپ نے وقت تو  
مقرر کیا ہی نہیں کہ کس وقت ناشتہ کرے اور کس وقت  
کھانا کھائے۔

ڈاکٹر صاحب۔ وقت بھی سنئے صبح کو چار پانچ بجے

او ٹھکرا کر حوائج ضروری سے فرصت کرشمہ ہاتھ دھوا پنی  
مذہبی عبادت کر کے تھوڑا ناشتہ کرے اور تا طلوع آفتاب  
ہوا کیا تا رہے۔

مولوی صاحب۔ قطع کلام ہوتا ہے اگر بعد ہوا کھانے  
کے ناشتہ کرے؟

ڈاکٹر صاحب۔ کچھ مضائقہ نہیں ہے۔

خان صاحب۔ پھر۔

ڈاکٹر صاحب۔ بعد ناشتہ دہوا خوری کے اپنے کام

میں مصروف ہو مثلاً پڑھنے والے پڑھیں مشغول ہوں۔

لکھنے والے کام کریں۔ غرض جو جب کام ہے اسکو انجام دے

بعد اسکے غسل کرے کپڑے بدلے (جیسا کہ اشارۃً ہمارے

تقی حسن خاں صاحب) پھر آٹھ نو بجے کھانا کھائے۔

خان صاحب۔ آٹھ نو بجے کیسی غذا کرنی چاہیے۔

ڈاکٹر صاحب۔ اسوقت ہر طرح کی غذا جو مفید ہو کھائے

خان صاحب۔ مفید کیا چیزیں ہیں اور مضر کیا کچھ

تو آپ ہی جانتے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب۔ مفید ہر مزاج کے لئے جداگانہ چیزیں  
ہوتی ہیں ہاں ثقیل اور زیادہ روغن دار اور مصالح دار  
چیزیں۔ اکثر مضر ہیں ایسی چیزوں سے پرہیز اولیٰ ہے۔  
خانصاحب ثقیل کو کون پوچھتا ہے ہمارا کلو باہی  
تباسی تک نہیں چھوڑتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ ویسی عادت ہوگی ورنہ بہت مضر ہے۔  
اس سے بد ہضمی۔ سہال پیمش۔ سہضہ۔ بخار۔ بہت سے  
عوارض پیدا ہونیکا خوف ہے۔

مولوی صاحب۔ کیون جناب ڈاکٹر صاحب گرم  
گرم کھانا تو اچھا ہے نا۔ فریڈا رہی ہوتا ہے۔  
ڈاکٹر صاحب۔ جناب مزہ تو اپنے اپنے پسند پر ہے  
لیکن گرم کھانا مضیق معدہ ہے۔

امیر حسن خان۔ جناب ڈاکٹر صاحب کھانا بھی کھا لے  
تو رہ تو آپ نے کھایا ہی نہیں۔

ڈاکٹر صاحب - کھاتا ہوں تو رومہ بہت مرکا ہے  
لیکن سادے گوشت سے ترکاری دیا ہوا مجھے زیادہ  
پسند ہے اور مفید بھی سمجھتا ہوں۔

خان صاحب - کیوں۔

ڈاکٹر صاحب - چونکہ حیوانی چیزیں اکثر گرم اور خون  
گھاڑھا کرنے والی ہوتی ہیں۔ اس میں نباتات ملانے  
سے اسکی حرارت غلطت و حدت رفع ہو جاتی ہے اور  
قبض بھی نہیں ہوتا ہے اسلئے ترکاری دیا ہو گوشت کھانا زیادہ

درمیان کھانے کے پانی پینا

کھانا کھانے میں ریاتین ہو ہی ہی تھیں کہ میر قمر بان علی صاحب نے  
پانی طلب کیا۔

حکیم صاحب - میر صاحب میری رائے ناقص میں  
درمیان کھانا کھانے کے پانی حتی الامکان نہ پینا چاہیے۔

میر صاحب صحیح ہے لیکن کیا کروں جناب پیاس  
معلوم ہوئی۔ کیا کچھ مضایقہ ہے؟

حکیم صاحب - مضر ہے

خانصاحب - (ڈاکٹر صاحب سے) آپ کی اس مین

کیا رائے ہے؟

ڈاکٹر صاحب - ہمارے مین ایک بار تھوڑا

پینے میں تو ایسا مضائقہ نہیں ہے ہاں بار بار پینا یا ایکدم

سے زیادہ پینا البتہ مضر ہے بلکہ پانی کھانے کے گھٹنا

دو گھٹنا بعد پینا بہتر ہے۔

میر صاحب - عادت پر منحصر ہے ہمارے جناب شیخ صاحب

کھانے کے قبل ہی پانی پی لیتے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب - شاید اسی سبب بھوک اونکی جاتی رہی

میر صاحب - وہ تو کہتے تھے کہ مجھے فائدہ کرتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب - ہاں جو وقت کھانا ہضم ہوا ہوا وہ

معدے میں حرارت معلوم ہوتی ہوا جو وقت البتہ سنا

ہے نہ کہ ہمیشہ۔

نواب صاحب - (چٹنی کھا کر) واللہ ترشی بھی

کیا چیز ہے روح خوش ہو جاتی ہے مجھے بہت پسند ہے  
اسی لئے میں اکثر کھاتا ہوں کیون جناب ڈاکٹر صاحب  
اس میں کوئی نقصان تو نہیں ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ نہیں بلکہ صفا وی و دوسری مزاج  
والوں کو مفید ہے (خصوصاً گرمیوں میں) پیاس کم ہوتی  
ہے۔ کھانا زیادہ کھایا جاتا ہے و لکھو فرحت ہوتی ہے۔  
خائن صاحب۔ (ڈاکٹر صاحب) تب تو ترشی خوب  
کھانا چاہئے۔

ڈاکٹر صاحب۔ کسی چیز کی زیادتی اچھی نہیں ترشی  
بھی زیادہ کھانے سے گیسٹرک جوس (عرق معدہ) کمزور  
ہو جاتا ہے کھانا دیر میں ہضم ہوتا ہے پشیا ب میں ترش  
پیدا ہوتی ہے۔

حافظ صاحب۔ ترشی تو نہیں مرج البتہ مجھے زیادہ  
مرغوب ہے اور کبھی عادت بھی ہے اسی سبب یہ  
دو پیازہ میں زیادہ کھا رہا ہوں کیون جناب ڈاکٹر صاحب

آپ نہیں کھاتے۔

ڈاکٹر صاحب۔ کیا عرض کروں مجھے کچھ ایسی مرغوب

نہیں ہے بلکہ میں مجبور ہوں برداشت بھی نہیں کر سکتا

اور چندان مفید بھی نہیں سمجھتا۔

حافظ صاحب۔ مرغوب نہیں ہونا اور بات ہی۔

ضرر کیا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ اکثر دھوی مزاج والوں کو منہ ہے

سورشی چپش۔ وغیرہ میں ترقی ہوتی ہے۔

حافظ صاحب۔ شیخ کریم بخش صاحب بہت کھاتے

ہیں بلکہ فرماتے تھے کہ مجھے مفید ہوتی ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ شاید بلغمی ہونی کی وجہ سے انہیں

مضر نہ ہوتی ہو۔ چونکہ قلیے میں نمک کم تھا اسلئے مولوی صاحب

کو خیال آیا اور کہا۔ مجھے حیرت ہے کہ گنوار عورتیں جو

جہالت سے اتوار و جمعات کو نمک ترک کرتی ہیں نہیں

معلوم کھانا اونسے کیونکر کھایا جاتا ہے۔



خان صاحب۔ کھانا تو خیر ضرور رہی ہوتا ہوگا۔

کیون جناب ڈاکٹر صاحب؟

ڈاکٹر صاحب۔ بیشک پھیکا کھانے سے غذا سترتی

ہے۔ اور کٹرے پیدا ہوتے ہیں معدہ خراب ہو جاتا ہے۔

نواب صاحب۔ (ڈاکٹر صاحب کی طرف متوجہ

ہو کر) بھلا پھیکا غذا انسان کو کھلا کر کھا سکتا ہے؟ اور کیونکر

مضم ہونگی بغیر نمک کے؟ ہاں ضروری شے ہے۔

ڈاکٹر صاحب صحیح ہے۔ نمک ہاضم بھی ہے لیکن

زیادہ ہونے سے پیاس بڑھتی ہے اور کبھی کبھی دست

بھی آجاتے ہیں۔

مولوی صاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) جناب آپ

تو باتوں ہی بات میں کرکھانا بہت کم کھایا۔ میٹھے ٹکرے بہت

مزے کے ہیں اسے تو کھائیے۔

ڈاکٹر صاحب۔ جناب میں میٹھا بہت کم کھاتا ہوں

بلکہ اسے کبھی قدر مضر سمجھتا ہوں خصوصاً خلو معدہ میں۔

خانصاحب۔ کیون مضر کیون ہے  
 ڈاکٹر صاحب۔ بیٹھے کے ہضم کرنے میں جگر کو بہت  
 زیادہ محنت پڑتی ہے جس سے صفراوی ہرج ہونیکا  
 خوف ہے اور اگر ہضم نہ ہو تو زیادہ بیلے کی بیماری ہونے کا  
 احتمال نکلا وہ اسکے معدے میں سوزش پیدا ہوتی ہے  
 قبض ہو جاتا ہے۔ جوش و ہن پیدا ہوتا ہے۔  
 مولوی صاحب۔ اور بید لوگ جو کہتے ہیں کہ اس سے  
 آدمی موٹا ہوتا ہے؟

ڈاکٹر صاحب۔ شاید بلغی ہوتا ہو۔ سب لوگ کھانا  
 کھا کر دسترخوان سے یکے بعد دیگرے اٹھے۔ صابون  
 بیسن سیلابچی کے نزدیک تشریون میں رکھے تھے۔  
 رمضان فیفتا برہمین پانی لئے حاضر تھا۔ سہون نے ہاتھ  
 دھویا اور دوسرے کمرے میں چلے گئے۔ آپہی بخش نے نیم  
 کے خلال ایک تشری میں لا کر رکھا۔ نور علی گلہا سون میں  
 برف کا پانی لایا۔ لطف علی اوگالڈن رکھ گیا۔

## خلالون کا بیان

میر صاحب - (ایک خلال ہاتھ میں لیکر) خلالونکی  
بھی کیا بڑی عادت ہوتی ہے گوشت کھایا اور دانت میں  
پھنسا اب بے خلال کیہ چین نہیں۔

ڈاکٹر صاحب - البتہ اس سے دانت بھی کمزور ہوتی ہیں  
اور خول بھی بڑھ جاتے ہیں لیکن ریشون کا پھنسا رہنا بھی  
نامناسب ہے اس سے منہ بڑبڑا ہو جاتا ہے بہتر یہ ہے کہ عادت  
ہی نہ لگا دے اور اگر عادت ہوئی تو نیب بڑھ کر کوئی دھما  
خلال نہیں۔

خان صاحب - اور چاندی کا۔

ڈاکٹر صاحب - یہ تو مضر ہے۔ یہ باتیں ہو ہی رہی تھیں  
کہ تقی حسن خان اور مولوی برکت اللہ صاحب رخصت ہونے کو  
کھانا کھانے کے بعد محنت کرنا

تقی حسن خان - (جھجک کر) تسلیم عرض کرتا ہوں۔  
حکیم صاحب - کیوں کیوں کھا کر فوراً آپ لوگ کھانا

تشریف لے چلے۔

تقی حسن خان۔ حضور کالج جاتا ہوں۔

حکیم صاحب۔ (مولوی برکت اللہ سے) مولوی صاحب

آپ کہاں تشریف لیجئے۔

مولوی صاحب۔ جناب کچہری جاتا ہوں آج مزار پو

کا مقدمہ پیش ہونے والا ہے۔

حکیم صاحب۔ سکول کے پڑھنے والے اور کچہری کے

متعلقین کو ضرور ہے کہ دس بجے جلد جلد کھانا کھایا

اور روانہ ہوئے۔

خانصاحب۔ اس میں مضائقہ کیا ہے بیٹھے رہنے

سے کیا فائدہ میں بھی جانے والا ہوں مجھے صرف

جائے کا انتظار ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ مضائقہ کو تو نوپوچھئے کھانا کھا کر فوراً

محنت کرنا بہت مضر ہے اس سے ضعف معدہ ہوتا ہے

خانصاحب۔ تب کیونکر کوئی کچھ کام کرے۔

ڈاکٹر صاحب۔ کیوں نہیں کچھ قبل کھائے کہ کھانا  
 کھانے کے بعد آرام کرنے کا وقت ملے بعد اسکے جسمانی  
 یا دماغی جو محنت ہو کرے۔ یہ لوگ روانہ ہوئے برف  
 گلاسوں میں گھل گئے سب لوگ اپنا اپنا گلاس اٹھا کر  
 پانی پینے لگے اور آپس میں باتیں کرنے لگے۔

### پانی کا بیان ۴

حکیم صاحب۔ (پانی کا گلاس اٹھا کر) پانی بھی  
 کیا ضروری شے ہے اسی پر زندگی کل حیوانات و نباتات  
 کی منحصر ہے۔

مولوی صاحب صحیح ہے کل شئی حیات من الماء۔  
 خانصاحب۔ یہ تو آپنے فرمایا ہی نہیں کہ کیوں  
 ایسا ضروری ہے کیا کیا فائدے ہیں؟

حکیم صاحب۔ میری استدعا یہ ہے کہ جناب  
 ڈاکٹر صاحب ہی آفرماتے۔

خانصاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) اچھا جناب آپ ہی

نہرا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ فائدے تو بہت ہیں مختصر یہ ہے کہ پانی ہاضم ہے اور نیوٹریشیو (پرورش کنندہ) اور فطرتی طور پر ضروری ہونیکا باعث یہ ہے کہ اسی کے ذریعہ سے خون میں سیلان ہوتا ہے جو چھوٹے چھوٹے جلی ساخت میں پرورش کرنیکو پہنچتا ہے اور فضلے بذریعہ پیشاب کے خارج ہوتے ہیں۔

خانصاحب۔ ہمیں نیوٹریشن (قوت پرورش) کیونکر ہے اس میں تو کوئی غذائیت نہیں ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ غذائیت کی وجہ سے نہیں بلکہ پانی میں ایک قسم کے چھوٹے چھوٹے کیڑے ہوتے ہیں جو خوردبین سے دیکھے جاتے ہیں اور سکا یا اثر ہے۔

خانصاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) آپکی رائے میں سب سے اچھا پانی کون ہے؟

ڈاکٹر صاحب۔ جو صاف ہے بوبے مرہہ رنگ ہو۔

خانصاحب - سمندر کا پانی جو کھاری اور بے گنجیوں کا رنگین ہوتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب - ہاں بوجہ ملے رہنے چند نمکون کے کھاری ہوتا ہے۔ لیکن یہ تو پینے کے کام میں نہیں آتا، جب تک کہ تصعید کیا جائے یا جوش دیا جائے۔

خانصاحب - کنوئیں کا پانی بھی تو کھاری ہوتا ہے مگر اکثر پینے میں آتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب - ویسا کھاری نہیں ہوتا ہے جیسا سمندر کا۔

خانصاحب - کیا اسکی خاصیت میں بھی فرق ہوتا ہے

ڈاکٹر صاحب - خاصیت کنوئیں کے پانی کی وہی

ہوتی ہے جو خاصیت اسکے قریب کی چیز میں ہوتی ہے

مثلاً مرگٹ - قبرستان - قصاب خانہ - پایہ خانہ - بدرگہ

چھوچہ اور نالی کے قریب کا کنواں خراب ہوتا ہے پانی

اوسکا مضر صحت ہے۔

نواب صاحب۔ مجھے تو چشموں کا پانی سب زیادہ  
مطبوع ہے (بشرطیکہ میسر آوے) اور واقعی بہت  
عمدہ بھی ہوتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ البتہ جو چشمے سخت پتھر ملی رتبیلی صاف  
جگہ میں جاری ہوں اور نکا پانی بہت عمدہ ہے اور خست  
اوس پانی کے اوس جگہ کے کان کے مطابق ہوتی ہے  
حافظ صاحب۔ میرے نزدیک دریا کا پانی سب  
طرح سے اچھا ہوتا ہے البتہ برسات میں میلا رہتا ہے کہ دھبی  
نریلی گھسنے یا پھٹکری ڈالنے سے صاف ہو جاتا ہے کیون  
جناب ڈاکٹر صاحب؟

ڈاکٹر صاحب۔ بیشک دریا کے پانی سے زیادہ  
لطیف تو کوئی پانی نہیں ہے لیکن نریلی خصوصاً پھٹکری  
ڈالنا کیدر مضر ہے فلٹر سے مقطر کر لینا بہتر ہے۔

خان صاحب۔ فلٹر اگر وقت پر موجد نہ ہو تو یہ ترکیب  
بہت عمدہ کہ گھڑ دینچی پر چند گھڑے تلے اوپر رکھ کر ایک



میں صاف ٹکڑی کا کوئلہ دوسرے میں موٹے بالودیکر  
گھڑون کے پندے میں سوراخ کر کے ایک بتی لگاؤ  
اور سب گھڑون کے سر میں صاف باریک ٹیرالپیٹ کر  
اوپر کے گھرے میں پانی بھر دیں وہ پانی مقطر ہو کر  
نیچے کے گھرے میں جمع ہوگا۔ ایسا پانی عمدہ صاف  
مفید ہے۔

حافظ صاحب۔ وہی ناجواکثر سٹیشن نہیں رہتا  
خانصاحب۔ سٹیشن نہیں کیون جائے ڈاکٹر  
صاحب کے یہاں اسکا بہت اچھا انتظام ہے۔ روزانہ  
اسی طرح ٹپکایا جاتا ہے۔

حافظ صاحب۔ سب تو ہے لیکن اتنا انتظام  
کرنے سے سنگ چکان کیا بُرا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ سنگ چکان سے صرف مٹی ملتا  
ہوتی ہے اور پانی میں بہت سی چیزیں ایسی ہوتی ہیں  
جو سنگ چکان سے صاف نہیں ہو سکتیں۔ مثلاً چھوٹے

چھوٹے کیزے کہ سنگ چکان کے سوراخ سے نکل سکتے ہیں۔  
 وہ موٹے بالو سے خوب چھنتے ہیں اسی طرح نباتات  
 کی چھوٹی چھوٹی پستان اور اکثر مادے بدبو کے جو مر  
 یا اور چیزوں کے سرنے سے پانی میں مل رہی ہیں اسی کو  
 جذب کر لیتا ہے۔ ان سبھوں کے پانی میں ملے رہنے سے  
 بہترے امراض پیدا ہوتے ہیں اور وہ سب ان ترکیبوں کے  
 سوانگ چکان سے کہاں صاف ہو سکتے ہیں۔

خالص صاحب۔ اسی وجہ سے کبھی کبھی تہنوں میں  
 کیزے بھی پڑ جاتے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب۔ وہ بے احتیاطی سے۔ اس لیے برتنوں کو روز  
 صاف کرنا اور پانی بدلتا ضروری ہے۔

مولوی صاحب۔ میرے خیال ناقص میں آب حیات  
 (میںہ کا پانی) سے بڑھ کر کوئی پانی نہیں۔ کیسا صاف  
 عمدہ ہلکا ہوتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ بیشک تھا یون ہی گراس میں اور

سلج کی ہوا سے اکثر ایمونیا وغیرہ ملجاتا ہے جو کبھی کبھی  
مضر ہوتا ہے مگر ہمیشہ اسکا ملنا دشوار اور بہت روز تک  
رکھنے سے پانی خراب ہو جاتا ہے اور ایک قسم کے کیرے  
اوس میں ہو جاتے ہیں جس سے اکثر امراض پیدا ہونیکا  
خوف ہے۔

حکیم صاحب۔ یہ سب شکایتیں جوش دینے سے  
رفع ہو جاتی ہیں پانی صاف اور خالص ہو جاتا ہے۔  
ڈاکٹر صاحب۔ البتہ جوش دینے سے خارجی اور  
وبائی مادے زائل ہو کر پانی صاف اور ہلکا ہو جاتا ہے  
لیکن بعضونکی رائے ہے کہ جوش دینے سے پرورش  
کرنے والے کیرے مر جاتے ہیں اس سبب پانی کمزور  
ہو جاتا ہے۔

ن  
خان صاحب۔ شاید اسی لئے اطباء اور بید اکثر بخار  
میں جوش دیا ہو پانی پینے کی تاکید فرماتے ہیں۔  
حکیم صاحب۔ علاوہ اسکے پانی جوش دیکر رکھنے

سے زیادہ ٹھنڈا بھی ہو جاتا ہے۔

خانصاحب۔ ٹھنڈا پانی بھی کیا شے ہے کیسافر  
بخش ہوتا ہے اور سبھون کو اسکی خواہش ہوتی ہے  
خصوصاً اوسوقت جب کہ آدمی تھکا ہوا آتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ بیشک لیکن نہ اتنا کہ ٹرکیا (ہواکی  
ٹالیون) میں ضرر پہونچا دے اور محنت کی بعد تو بلا پسینہ  
سوکھائے پانی پینا ہی مضر ہے۔

خانصاحب کیون اور برف کا پانی جو اتنا ٹھنڈا  
ہوتا ہے اسکی اکثر خواہش ہوتی ہے اور مفید بھی ہوگا  
ڈاکٹر صاحب۔ البتہ بعد اکثر قوی غذاؤں کے مفید  
ہے ہیضہ و بخار وغیرہ میں اسکا پینا اور سوزش کے مقابلہ  
پر رکھنا بھی مفید ہوتا ہے۔ نہ کہ ہمیشہ۔

خانصاحب۔ اس سے پیاس کم ہوتی ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ یہ غلط ہے بلکہ معدہ میں کبھی  
سوزش پیدا کر کے پیاس کو بڑھاتا ہے۔

خانصاحب۔ اس سے ضرر تو کچھ نہیں ہوتا ہے۔  
 ڈاکٹر صاحب۔ نہیں مُضَعَفُ معدہ و عصاب  
 و شش ہے۔

خانصاحب۔ پھر ٹھنڈا پانی پینے سے رہے؟  
 ڈاکٹر صاحب۔ نہیں نہیں اس کے استعمال کا  
 عمدہ طریقہ یہ ہے کہ دریا کا اچھا مقطر پانی بوتلوں میں  
 بھر کر برف میں رکھیں وہ پانی بہت ٹھنڈا ہو جائیگا  
 اسے پیئیں۔

حکیم صاحب۔ ہاں ایک صاحب اکثر کُنو و نمین  
 بوتلوں کو پانی بھر کر لٹکا دیتے تھے اور جب ٹھنڈا  
 ہو جاتا تب استعمال کرتے تھے مگر ایسا پانی مضر  
 صحت ثابت ہوا۔

## چائے کا بیان

آسی عرصہ میں نبی بخش نے چائے کا کل سبب  
 لا کر رکھا۔ محمود میان سبھون کی طرف ایک ایک

پیالی بڑھائی۔

خانصاحب۔ (پیالی ہاتھ میں لیکر اورتھوڑی چائے پیکر) سبحان اللہ چائے بھی کیا عمدہ شے ہے۔ مجھے بہت پسند ہے۔

مولوی صاحب۔ یہ چیز ہی ایسی ہے کہ سبھونکو مطبوع ہوا اور مفید بھی ہے۔

نوابصاحب۔ (چائے کی پیالی واپس دیکر) میں تپاک کی وجہ سے اس سے محروم ہوں۔ مجھے ضرر کرتی ہے۔

خانصاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) آخر اسکی خاصیت کیا ہے؟ کہ کیسکو مفید ہوتی ہے کیسکو مضر۔

ڈاکٹر صاحب۔ چائے ہاضمہ مانع النوم۔ مدیر۔ معرق۔ رافع ماندگی و سستی و تکان ہے اور اس میں نیوٹریشن (قوت پرورش) بھی ہے

بڑا فائدہ یہ ہے کہ خرابی آب و ہوا کو روکتی ہے  
اور اس کا بڑا اثر ہونے نہیں دیتی۔

مولوی صاحب۔ دیکھیے سب فائدہ ہی ہے ماضی  
تو کچھ نہیں علاوہ اسکے چائے کا جلد نفیس ہوتا ہے  
اور ایک خاص قسم کی تفریح ہوتی ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ ضرر کیوں نہیں ہے کوئی شے بھی  
ایسی ہے جو مفید ہو اور مضر نہ ہو۔ چائے اکثر امراض قلب  
گروہ و جگر میں خصوصاً جبکہ ان سببوں میں حدت  
و حرارت ہو۔ اور بھوک میں بہت مضر ہے۔

خافصاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) آپ کی  
راے میں پسینا اسکا کن کن حالتوں میں مناسب  
اور مفید ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ ٹھنڈے موسم میں حرارت  
بڑھانی کو اور روغن دار غذا کے بعد ماندگی دفع کرنی کو  
خصوصاً نیند کی غنم و الم فکر۔ تردد۔ سستی۔ تھکان

اضحلال اور بعض دفعہ پیاس کے رفع کرنی کو  
پینا مناسب اور مفید ہے۔

مولوی صاحب۔ چائے میں دودھ ملا نیک کیا  
مناذہ ہے؟

ڈاکٹر صاحب۔ بہتر ہے۔ اسکی حدت و  
حرارت کم ہوتی ہے اور مزیدار ہو جاتی ہے۔

خان صاحب۔ چائے عمدہ کس قسم کی ہوتی ہے  
اور اسکی شناخت کیا ہے؟

ڈاکٹر صاحب۔ یون تو اسکی بہتری قسمیں ہیں  
لیکن سیاہ بہتر ہے۔ سبز مضر ہوتی ہے۔ شناخت  
اسکی یہ ہے کہ پشیاں بہت ٹوٹی چوڑی اور موٹی  
نہوں خیاں دہ او کا خوشبو ہو زیادہ تلخی اور کساؤ  
ہونا عمدگی میں دخل نہیں۔

حقے کا بیان

چائے چل رہی تھی کہ خدشگارانے حقے لا کر لگا دیے



خانصاحب۔ (سٹک ہاتھ میں لیکر)  
حقہ بھی کیا شے ہے۔ خصوصاً چائے کا مزہ تو بغیر حقے کو  
ہوتا ہی نہیں۔

نوابصاحب۔ چند وقتوں میں تو ضروری ہے  
جیسا کہ کھانا کھانیکے بعد یا سوکراوٹھنے اور غسل کے  
بعد اور مجھے تو بلا اسکے اجابت نہیں ہوتی ہے۔

خانصاحب۔ واقعی حقہ بہت عمدہ اور مفید  
شے ہے ہاضم منفتح کا سرریاح۔ اور تفریح بھی ہوتی ہے  
کیون جناب ڈاکٹر صاحب؟

خانصاحب۔ ڈاکٹر صاحب کو تو اسکا شوق ہی  
نہیں ہے۔

حافظ صاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) شوق  
نہیں ہونا اور بات ہے۔ یا منفرج تھے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب۔ البتہ میں نے جہاں تک کتابوں میں  
دیکھا ہے اور غور کیا ہے تو مفید نہیں پایا۔

حافظ صاحب۔ آخر اسکی خاصیت کیا ہے؟۔  
 ڈاکٹر صاحب۔ وہی جو تمباکو کی ہے یعنی مختلر ہے۔  
 اعصاب فُشش کو ڈھیلا اور کمزور کرتا ہے اور اکثر امین مُضَعَف سعدہ بھی ثابت ہوا ہے۔  
 حافظ صاحب۔ مجھے تو مفید ہوتا ہے۔  
 ڈاکٹر صاحب۔ آپ جسے فائدہ سمجھتے ہیں وہ  
 عادت کا پورا کرنا ہے کہ بغیر اسکے تکلیف ہوتی ہے  
 جب استعمال کیا تکلیف رفع ہوگئی علاوہ اسکے حق تو  
 بھلا خیر۔ دھواں اسکا پانی مین تریہو کر اور چھنکر آتا ہے  
 چرٹ تو اور بھی یا بس اور سخت ہے۔

حافظ صاحب۔ اور انگریز جو چرٹ بہت

پیتے ہیں؟۔

ڈاکٹر صاحب۔ اسکی مثال تو ہندوستان میں  
 صحیح نہیں ہو سکتی۔ وہ حضرت مرطوب ملک کے  
 رہنے والے۔ اور ہندوستانی گرم ملک کے۔

پان کا بیان

اسی عرصہ میں رحمت نے ایک عمدہ خاصدان میں پان کی گلو ریان پیش کیں۔ امیر حسن خان نے پہلے نواب صاحب کی طرف چونکہ انھوں نے چائے نہیں پی تھی اور پان سے بہت شوق تھا (خاصدان پیش کیا۔

نواب صاحب۔ (دو گلو ریان پان کی لیس کر اور کھا کر) دیا وہی پان کی گلو ریان اگر عمدہ بنی ہوں تو اس سے زیادہ بہتر اور کیا شے ہو سکتی ہے نہایت مفرح ہے۔

حکیم صاحب۔ پان ہاضم اور مصفی بھی ہے اور بھی بہترے فائدے ہیں۔

خانصاحب۔ جناب ڈاکٹر صاحب پان کھائیے۔ ڈاکٹر صاحب۔ مجھے شوق ہی نہیں ہیں اس سے محروم ہوں۔

نواب صاحب۔ کیا آپ کو پان سے شوق نہیں





